

Embarazada

- » Alimentos para un embarazo saludable
- » Educación sobre dar pecho y nutrición

Nuevo **Cheque de \$8 para comprar frutas y verduras**

Nuevo **Granos integrales** (1 lb)

Pan 100% de trigo integral
Tortillas (de maíz o de trigo integral)
Arroz integral, avena, trigo bulgur, cebada

Nuevo **Cereales** (36 onzas)

Más opciones de cereales de granos integrales

Leche (unos 4 galones)

Descremada, baja en grasa (1%), con grasa reducida al 2%

Queso (1 lb)

Huevos (1 docena)

Jugo (144 onzas)

Crema de cacahuete (16 a 18 onzas)

Frijoles, lentejas, chícharos secos (1 lb)

Niños

- » Alimentos y educación sobre la nutrición hasta los 5 años de edad

Nuevo **Cheque de \$6 para comprar frutas y verduras**

Nuevo **Granos integrales** (2 lbs)

Pan 100% de trigo integral
Tortillas (de maíz o de trigo integral)
Arroz integral, avena, trigo bulgur, cebada

Nuevo **Cereales** (36 onzas)

Más opciones de cereales de granos integrales

Leche (unos 3 galones)

Descremada, baja en grasa (1%), con grasa reducida al 2%

Leche entera para niños de 12 a 24 meses de edad

Queso (1 lb)

Huevos (1 docena)

Jugo (128 onzas)

Crema de cacahuete (16 a 18 onzas)

O Frijoles, lentejas, chícharos secos (1 lb)



En su próxima visita a WIC

en octubre, noviembre, diciembre de 2009

- » Recibirá cheques nuevos para alimentos nuevos de WIC en su próxima visita.
- » Venga a esta visita personalmente por favor.
- » El personal de WIC le explicará los cheques nuevos y los alimentos nuevos.
- » Esta visita durará un poco más que lo normal.



Su agencia local de WIC



Para la oficina de WIC más cercana,
llame sin cargo al 1-888-WIC-WORKS
(1-888-942-9675)
www.wicworks.ca.gov

Programa WIC de California, Departamento de Salud Pública de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

06/09 #910187 – Spanish

Arnold Schwarzenegger, Gobernador, *Estado de California*
Kimberly Belshé, Secretaria, *Agencia de Salud y Servicios Humanos de California*
Mark B Horton, MD, MSPH, Director, *Departamento de Salud Pública de California*

A partir de
octubre de
2009

Sus alimentos de WIC

Opciones saludables Más variedad



Programa WIC de California, Departamento de Salud Pública de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Da pecho exclusivamente

Mamá

» Alimentos, apoyo para dar pecho y educación sobre la nutrición por hasta 1 año

Nuevo **Cheque de \$10 para comprar frutas y verduras**

Nuevo **Granos integrales** (1 lb)
Pan 100% de trigo integral
Tortillas (de maíz o de trigo integral)
Arroz integral, avena, trigo bulgur, cebada

Nuevo **Atún, salmón o sardinas enlatados** (30 onzas)

Nuevo **Cereales** (36 onzas)
Más opciones de cereales de granos integrales

Leche (unos 5 galones)
Descremada, baja en grasa (1%), con grasa reducida al 2%

Queso (2 lbs)

Huevos (2 docenas)

Jugo (144 onzas)

Crema de cacahuete (16 a 18 onzas)

Frijoles, lentejas, chícharos secos (1 lb)



Bebé

Desde el nacimiento hasta los 12 meses de edad

¡Leche materna saludable!

A los 6 meses de edad

Nuevo **Frutas y verduras para bebés** - 64 frascos (de 4 onzas)

Nuevo **Carne para bebés** - 31 frascos (de 2.5 onzas)

Cereal para bebés - 3 cajas (de 8 onzas)

Da pecho en mayor parte

Mamá

» Alimentos, apoyo para dar pecho y educación sobre la nutrición por hasta 1 año

Nuevo **Cheque de \$8 para comprar frutas y verduras**

Nuevo **Granos integrales** (1 lb)
Pan 100% de trigo integral
Tortillas (de maíz o de trigo integral)
Arroz integral, avena, trigo bulgur, cebada

Nuevo **Cereales** (36 onzas)
Más opciones de cereales de granos integrales

Leche (unos 4 galones)
Descremada, baja en grasa (1%), con grasa reducida al 2%

Queso (1 lb)

Huevos (1 docena)

Jugo (144 onzas)

Crema de cacahuete (16 a 18 onzas)

Frijoles, lentejas, chícharos secos (1 lb)



Bebé

Desde el nacimiento hasta los 12 meses de edad

¡Leche materna saludable!

Algo de fórmula (a partir de 1 mes de edad)

- De 1 a 3 meses de edad: 1 a 4 latas (en polvo)
- De 4 a 5 meses de edad: 1 a 5 latas (en polvo)
- De 6 a 12 meses de edad: 1 a 4 latas (en polvo)

A los 6 meses de edad

Nuevo **Frutas y verduras para bebés** - 32 frascos (de 4 onzas)

Cereal para bebés - 3 cajas (de 8 onzas)

Da pecho en parte

Mamá

» Alimentos por 6 meses y apoyo para dar pecho y educación sobre la nutrición por hasta 1 año

Nuevo **Cheque de \$8 para comprar frutas y verduras**

Nuevo **Cereales** (36 onzas)
Más opciones de cereales de granos integrales

Leche (unos 3 galones)
Descremada, baja en grasa (1%), con grasa reducida al 2%

Queso (1 lb)

Huevos (1 docena)

Jugo (96 onzas)

Crema de cacahuete (16 a 18 onzas)
O Frijoles, lentejas, chícharos secos (1 lb)



Bebé

Desde el nacimiento hasta los 12 meses de edad

¡Leche materna saludable!

Algo de fórmula (a partir de 1 mes de edad)

- De 1 a 3 meses de edad: 5 a 9 latas (en polvo)
- De 4 a 5 meses de edad: 6 a 10 latas (en polvo)
- De 6 a 12 meses de edad: 5 a 7 latas (en polvo)

A los 6 meses de edad

Nuevo **Frutas y verduras para bebés** - 32 frascos (de 4 onzas)

Cereal para bebés - 3 cajas (de 8 onzas)

Alimenta con fórmula

Mamá

» Alimentos y educación sobre la nutrición por hasta 6 meses

Nuevo **Cheque de \$8 para comprar frutas y verduras**

Nuevo **Cereales** (36 onzas)
Más opciones de cereales de granos integrales

Leche (unos 3 galones)
Descremada, baja en grasa (1%), con grasa reducida al 2%

Queso (1 lb)

Huevos (1 docena)

Jugo (96 onzas)

Crema de cacahuete (16 a 18 onzas)
O Frijoles, lentejas, chícharos secos (1 lb)



Bebé

Desde el nacimiento hasta los 12 meses de edad

Fórmula

- Desde el nacimiento hasta los 3 meses de edad: 9 latas (en polvo)
- De 4 a 5 meses de edad: 10 latas (en polvo)
- De 6 a 12 meses de edad: 7 latas (en polvo)

A los 6 meses de edad

Nuevo **Frutas y verduras para bebés** - 32 frascos (de 4 onzas)

Cereal para bebés - 3 cajas (de 8 onzas)